

#GO'ABDOS



PREAMBULE

Les programmes réalisés par l'Ecole du tigre sont gratuits. Nous nous basons exclusivement sur les donations de la communauté et notre code promo **NM_EDT10** chez **Nutrimuscle**, notre sponsor. N'hésite pas à nous soutenir, tous les liens sont en dernière page du programme. Si tu ne peux pas contribuer, pas de soucis, suis nous sur instagram **@coledutigre** et partage notre travail !
#ECOLEDUTIGRE #QUELAMASSE

Il va aussi de soit que ces programmes étant gratuits, ils sont interdits à la vente. Nos travaux sont réalisés par une équipe d'athlètes expérimentés accompagnés de coachs diplômés d'état. L'Ecole du tigre est un collectif dont le nom a été déposé.



EXERCICE N°1 : Crunch abdos

- 1 série de 20 répétitions

EXERCICE N°2 : Levés de jambes

- 1 série jusqu'à l'échec

EXERCICE N°3 : Mountain climbers

- 1 série de 20 répétitions par côté

EXERCICE N°4 : Touchés de talon

- 20 touchés par côtés

EXERCICE N°5 : Abdos suspendus

- Max répétitions de montées de genoux suspendu à la barre

Enchaîner les 5 exercices sans repos puis recommencer 2 à 3 fois.



INFO UTILES



Afin d'optimiser ton entraînement certains compléments pourront t'apporter une réelle différence à partir d'un niveau donné. Garde cependant à l'esprit que te supplémenter n'est pas obligatoire. Privilégie avant tout une hygiène de vie saine (alimentation variée et sommeil régulier).

Le **ZMB pidolates*** : c'est un complexe de zinc, magnésium et vitamine B6 breveté. Il sert à améliorer la qualité de ton sommeil profond. Tu récupères mieux physiquement et nerveusement et cela aide à réduire l'anxiété en parallèle.

Le **multivitamine*** : essentiel pour garantir un fonctionnement optimal de ton corps.

La **Whey/Caséine*** : idéales si tu ne consommes pas assez de protéines dans ton alimentation quotidienne.

Le **magnésium**** : parfait pour la récupération des sportifs de haut niveau.

La **créatine*** : primordiale pour t'aider à constituer de meilleurs stocks d'ATP (adénosine triphosphate) dans tes cellules. C'est grâce à cela que tu vas plus rapidement mobiliser de l'énergie lors d'un effort physique et ainsi faire plus de muscle sur la durée. La créatine est aussi bonne pour le cerveau selon l'ensemble des études améliorant ainsi tes capacités cognitives.

* Complément disponible chez **Nutrimuscle** avec notre code NM_EDT10

** Complément disponible chez **Nutrimuscle** et **Juvamine** en grande surface





ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM



[@ECOLEDUTIGRE](https://www.instagram.com/ECOLEDUTIGRE)



[DISCORD.GG/ECOLEDUTIGRE](https://discord.gg/ECOLEDUTIGRE)



[PAYPAL.COM/PAYPALME/ECOLEDUTIGRE](https://www.paypal.com/paypalme/ECOLEDUTIGRE)



#EDT #QLM

CREDIT PHOTO

 [@julie_franch_guerra](https://www.instagram.com/julie_franch_guerra)

 [@erw.crn](https://www.instagram.com/erw.crn)





ECOLEDUTIGRE.FR